

On sait où on va et qui fait quoi – Météo partagée, rôles attribués, programme expliqué

- ☐ moteur et gréement vérifiés
- ☐ voiles choisies et préparées
- ☐ hublots et vannes contrôlés

- ☐ météo/marée vérifiées
- ☐ plan de nav' préparé
- ☐ LDB initialisé (équipage, météo)

- ☐ playlist choisie
- ☐ brassières vérifiées
- ☐ équipement sécu' vérifié

- ☐ petit-déj rangé
- ☐ grignotages disponibles
- ☐ repas midi préparé

On part ensemble, chacune à son poste, un poste pour chacune – La manœuvre est claire pour toutes, le topo Sécu' est fait

- ☐ défenses placées
- ☐ amarres doublées
- ☐ moteur démarré

- ☐ scénario de sortie partagé
- ☐ ligne "appareillage" inscrite au LDB

- ☐ électricité débranchée
- ☐ adaptateur retiré
- ☐ brassières portées

- ☐ carré rangé
- ☐ capitainerie réglée
- ☐ badges rendus

ROUTE, RÉGLAGE, RANGEMENT, RIRES, REPAS, REPOS – Postes tournent à rythme fixe, on s'entraide et on s'écoute

- ☐ ranger le cockpit fréquemment
- ☐ veille technique int. / ext.

- ☐ route suivie, position assurée
- ☐ point fréquent sur le LDB

- ☐ s'assurer des rotations
- ☐ vérifier l'état de l'équipage

- ☐ proposer des grignotages
- ☐ rythme/repos-repas respecté

On arrive ensemble, sereins – Manœuvre anticipée, postes attribués

- ☐ défenses et amarres installées
- ☐ voiles affalées et sécurisées

- ☐ pilotage repéré et partagé
- ☐ capitainerie prévenue

- ☐ équipage préparé
- ☐ comportements sécu' rappelés

- ☐ carré rangé
- ☐ équipement à terre préparé


On capitalise sur la journée – apprentissages partagés

- ☐ amarres sécurisées
- ☐ électricité branchée
- ☐ réparations notées sur BoatOn


- ☐ ligne de conclusion au LDB
- ☐ programme du lendemain esquissé

- ☐ debriefs : aider à l'animation
- ☐ A aborder : technique, ressentis, coopération

- ☐ repas du soir à anticiper
- ☐ avitaillement pour le lendemain vérifié



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐